Training Structure

North Kesteven Sports Centre (GLL) North Hykeham, Lincoln LN6 9AX	SWIM
Lincoln Christ Hospital School Pool, Wragby Rd, Lincoln LN2 4PN	SWIM
Custom Fitness - Units 5&7, Dean Road, Lincoln LN2 4DR	WEIGHT TRAINING
Poolside	Pre/Post Pool Workout
Yarborough leisure Centre - Lincoln LN1 3PT	SWIM
Lincoln Christ Hospital School Pool, Wragby Rd, Lincoln LN2 4PN- Gymnasium Hall	Mobility/Strength Training

Please Note: **Please do not attend the sessions where it states Selected Swimmers, unless the Head Coach has selected the swimmer to do them.**

There is an booking sheet for those wanting to attend the gym sessions, if Swimmers are not on this then they may be refused entry if there is not enough space

Squad	AM/PM/ DRY	Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun			Total
		Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Duration
Junior Development	Morning Swim			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	08:15	09:30	1:15			0:00	1:15:00
	Swim			0:00	17:00	18:00	1:00			0:00	18:00	19:10	1:10			0:00			0:00				2:10:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
					Richard /Amy						Richard /Paula/Heather/Colin						Keith / Amy						
Junior Elite	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	08:15	09:30	1:15			0:00	2:30:00
	Swim			0:00	17:00	18:00	1:00	18:00	19:30	1:30	18:00	19:10	1:10						0:00				3:40:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	17:30	18:00	0:30			0:00			0:00			0:00	10:30	11:30	1:00	1:30:00
					Richard /Amy				Jade		Richard /Paula/Heather/Colin						Keith/Amy						
Youth Elite	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim							16:30	18:00														
	Swim			0:00	18:00	19:00	1:00	19:30	21:00	1:30	18:00	19:10	1:10						0:00				3:40:00
	Post/Pre Pool			0:00	17:45	18:00	0:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:15:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	18:15	19:15	1:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	3:30:00
					Richard, Amy			Amy & Paula - Jade for Land			Richard /Paula/Heather/Colin						Keith - Paula						
Junior NPT	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance -Selected Swimmers Only			0:00			0:00			0:00	17:30	19:00	1:30			0:00			0:00				1:30:00
	Sprint Session Selected Swimmers only			0:00			0:00			0:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00	1:30:00
	Swim	17:00	18:15	1:15	18:00	19:00	1:00			0:00			0:00			0:00			0:00				2:15:00
	Post/Pre Pool			0:00	17:45	18:00	0:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:15:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	18:15	19:15	1:00	19:40	20:40	1:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	4:30:00
		Richard / Ben			Richard, Amy, Anita			Jade for Land			Richard /Paula			Ben / Collin			Keith - Paula						
Youth NPT	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim			0:00	19:10	21:10	2:00			0:00	19:10	21:00	1:50			0:00			0:00			0:00	3:50:00
	Swim - Endurance -Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Sprint Session Selected Swimmers only			0:00			0:00			0:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00	1:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00			0:00	16:30	18:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10			0:00			0:00			0:00	0:25:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool	16:30	17:30	1:00	17:30	18:30	1:00	18:15	19:15	1:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	5:30:00
		Richard/Ben- Dave Gym			Richard - Dave Gym			Amy & Paula - Jade for Land			Richard / Lynn / Paula			Ben / Collin			Keith - Paula						
National Performance Youth	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance -Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00	19:10	21:10	2:00	16:30	18:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	3:30:00
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	4:35:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	0:35:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool	16:30	17:30	1:00	17:30	18:30	1:00	18:15	19:15	1:00	17:30	18:30	1:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	6:30:00
		Richard/Ben- Dave Gym			Richard - Dave Gym			Amy & Paula - Jade for Land			Richard / Lynn / Paula			Richard / Amy W			Keith - Paula - Dave Gym			Dave			
National Performance Senior	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance -Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00			0:00	16:30	18:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Swim 2 (Selected)			0:00	19:10	21:10	2:00	19:30	21:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	6:35:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	0:35:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool	16:30	17:30	1:00	17:30	18:30	1:00	18:15	19:15	1:00	17:30	18:30	1:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	6:30:00
		Richard - Dave Gym			Richard - Dave Gym			Suzanne & Paula - Jade for Land			Richard / Lynn / Paula			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym			Dave			
Masters Plus (select Just 4 sessions per week)	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim	18:15	19:45	1:30	19:10	21:10	2:00			0:00	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	6:35:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	0:35:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	18:15	19:15	1:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	3:30:00
		Gareth			Richard			Jade for Land			Richard / Lynn / Paula			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym			Dave			
Masters	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:15:00
	Swim	19:45	20:45	1:00	19:00	20:30	1:30			0:00	19:00	20:30	1:30	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	5:15:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool													19:05	19:15								
		Gareth			Richard AM Anita PM						Simon John			Richard / Amy									